

SECONDI PIATTI

Bocconcini di pollo panati in forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quante volte ti sarà capitato di acquistare quei golosissimi **bocconcini di pollo panati**? Tanto adorati dai bambini per il loro gusto, così come sono amati dai loro genitori per la praticità del **piatto pronto**, solo da riscaldare. Ma sai che solo spendendoci **qualche minuto in più** puoi cucinare con le tue mani questi **deliziosi bocconcini da panare e cuocere in forno**?

Prova la nostra ricetta, ne vale la pena, in questo modo conosci gli ingredienti che usi per questo [secondo piatto di carne](#) e offri la giusta qualità che i tuoi cari meritano, quando li riunirai intorno ad un tavolo per gustare questi **sfiziosi bocconcini di pollo panati al forno**

INGREDIENTI

Ecco altre ricette di cibi che si possono preparare in casa con poca fatica e tanto successo:

[Hamburger fatti in casa](#)

[Bastoncini di pesce](#)

[Rollò con würstel](#)

[Cotoletta](#)

[Olive all'ascolana](#)

PETTO DI POLLO 500 gr

UOVA 2

PANGRATTATO

SALE

SUCCO DI LIMONE

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare i bocconcini di pollo panati, ti consiglio di estrarre un paio di ore prima il petto di pollo dal frigo. In questo modo la carne sarà più tenera.
- 2** Taglia il petto di pollo a cubetti, riuniscili in una ciotola e spruzzali di succo di limone.
- 3** In un piatto sguscia le uova e sbattile con una forchetta. In un secondo piatto versa il pangrattato e condiscilo con sale e pepe.
- 4** Preriscalda il forno a 180°C modalità ventilata, mentre aspetti che il forno raggiunga la temperatura, prendi una teglia larga e bassa e rivestila di carta forno, se vuoi puoi ungerla con dell'olio extravergine di oliva.
- 5** Passa ogni bocconcino di petto di pollo nell'uovo sbattuto e poi rotolalo per bene nel pangrattato, sevi panarlo in ogni punto della superficie. Sistema i bocconcini di pollo sulla carta forno e, quando il forno è a temperatura, metti a cuocere per circa 20 minuti, o fino a che ogni bocconcino non sarà circondato da una croccante crosticina dorata.